



## 22. Arnstädter Citylauf

Arnstadt / 28.04.2012

### Detalizēti rezultāti

**Koch, Helmut**

Klubs: Frankenhain

Numurs: 150

Posms: 5.00 km

sunways 5-km-Lauf

Grupa:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Kopējais laiks: 30:55

Ātrums: 9.70 km/h

Skrējiena izpildījums: 06:11 min/km

Vieta distancē/Kopā: 59 (no 76)

Vieta distancē/Vīrieši: 40 (no 45)

Distances labākais laiks: 17:06

Vieta grupā: 3(no 3)

Grupas labākais laiks: 20:13

### Vidējie laiki

### Posma rezultāts

### Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts										
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: grupā	Vietāztrūkums: Vīrieši	Vietāztrūkums: Vīrieši
Aplis 1	0.44	2:04	4:41	2	0:25	24	0:37	0.44	2:04	4:41	3	0:25	18	
Aplis 2	2.08	12:32	6:01	3	4:26	42	5:40	2.52	14:36	5:47	3	4:51	18	0:12
Aplis 3	2.08	13:49	6:38	3	5:03	38	6:31	4.60	28:25	6:10	3	9:54	17	1:25
Pēdējais aplis fin	0.41	2:30	6:05	3	0:48	36	1:06	5.00	30:55	6:11	3	10:42	40	13:49